Introdução alimentar de forma saudável

Autor(res)

Camilla Oliveira
Bruna Daniely Ribeiro

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

A introdução alimentar deve ocorrer de forma saudável, em tempo oportuno e em condições higiênicas adequadas para favorecer o bom desenvolvimento infantil, assim como promover que os hábitos alimentares formados na infância sejam levados para as demais fases da vida e evite consequências decorrentes de um padrão alimentar inadequado. Com base nisso, adotou-se como problema de trabalho: Qual a importância de uma introdução alimentar saudável? O objetivo geral é conhecer os benefícios de uma introdução alimentar adequada e os objetivos específicos foram evidenciar a fase que compreende o início da alimentação complementar ao leite materno, visando entender a contribuição que se terá para uma futura promoção de saúde e o impacto que se dá nos hábitos alimentares. Como metodologia será realizada uma revisão bibliográfica, tendo como base artigos científicos, trabalhos publicados e livros selecionados através de busca em bases de dados como o Google Acadêmico, Scielo e Guias de órgãos governamentais. O período selecionado para os materiais utilizados neste trabalho foi referente aos últimos 15 anos. É possível evidenciar que os hábitos são formados desde a infância e pode influenciar nas escolhas futuras, portanto iniciar a inserção de alimentos naturais e variados na rotina da criança possibilita um aporte nutricional adequado para seu crescimento e proporciona uma melhor aceitabilidade e pode auxiliar os futuros adultos a manter hábitos alimentares apropriados para a manutenção da saúde.